

Burnout-Selbstdiagnose anhand eines Fragebogens

Das von Christina Maslach und Ayala Pines entwickelte Burn-out-Messverfahren Tedium-Measure (TM) hat sich in der internationalen Fachliteratur etabliert. Sie können mit Hilfe des Fragebogens den Wert für Ihren Überdruß errechnen.

Anhand des Testergebnisses können Sie feststellen, wie Sie Ihre Arbeit oder Ihr Leben empfinden, wie Sie sich im Allgemeinen oder auch nur an diesem Tag fühlen. Dieser Fragebogen ersetzt nicht das Gespräch mit einem Arzt oder Coach!

Bewerten Sie, anhand einer Skala von 1 – 7, ob Sie

Fragen A		Punkte
müde sind		
sich niedergeschlagen fühlen		niemals 1
körperlich erschöpft sind		ein- oder zweimal 2
emotional erschöpft sind		selten 3
„erledigt“ sind		manchmal 4
„ausgebrannt“ sind		oft 5
unglücklich sind		meistens 6
sich abgearbeitet fühlen		immer 7
sich gefangen fühlen		
sich wertlos fühlen		
überdrüssig sind		
bekümmert sind		
über andere verärgert oder enttäuscht sind		
sich schwach und hilflos fühlen		
sich hoffnungslos fühlen		
sich zurückgewiesen fühlen		
Angst haben		
Fragen B		
einen guten Tag haben		
glücklich sind		
sich optimistisch fühlen		
sich tatkräftig fühlen		

So werten Sie aus:

- Addieren Sie jeweils die Punkte der Fragen A und B separat.
- Ziehen Sie von der Zahl 32 das Ergebnis des Fragenkataloges B ab.
- Diesem Ergebnis addieren Sie das Punktergebnis der Fragen A hinzu.
- Dann teilen Sie diese Summe durch die Zahl 21.
- Der Endwert ist der so genannte Überdrußwert.
- **2 – 3 Punkte**
Wenn Ihr errechneter Wert zwischen 2 und 3 liegt, geht es Ihnen gut. Allerdings möchten wir Ihnen nahe legen, den Fragebogen noch einmal vorzunehmen und zu überprüfen, ob Sie wirklich ehrlich geantwortet haben.
- **3 – 4 Punkte**
Wenn Sie einen Wert zwischen 3 und 4 errechnet haben, erleben Sie „ausgebrannt-Sein“ oder Überdruß und sollten unbedingt etwas dagegen unternehmen.
- **Ab 5 Punkten**
Wenn der errechnete Wert bei 5 oder höher liegt, ist Ihre Krise akut, und **Sie benötigen dringend Hilfe.**